تطبيقات عملية نضمن لك بها حياة إيجابية !!!



تأليف
د. نجيب عبدالله الرفاعي

حلول سريعة لتحديات الحياة

تعلم كيف تعيش سعيداً

خطوة خطوة

تخلص من الهموم اليومية

بسرعة

تدرب على أسرع الطرق

للنجاح

الطبعة الثالثة
٢٠٠٦

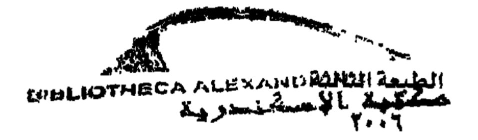
فنون النجاح (2)

(حلـــول)

الحلول السريعة لتحديات الحياة

تأليف

د. نجيب عبدالله الرفاعي



الطبعة الثالثة

٢٠٠٦





الطبعة الثالثة ٢٠٠٦

ص. ب (٨٩١)
الصفاة - دولة الكويت
تليفون وفاكس : 5525653 -00965
البريد الالكتروني (Email)
nlpskill@hotmail.com
dr@muharat.com

حلول ناجحة

تواجهنا يومياً الكثير من المشاكل والتحديات. بعض هذه المشاكل كبير والآخر صغير. والمشكلة أو التحدى إن لم تسارع في حله والتخلص منه يكبر مع الزمن . ونعيش هذه الأيام عصر السرعة... السرعة في كل شئ.. المطاعم السريعة .. الكمبيوتر .. الإنترنت .. تعودنا أن نحصل على كل شئ بسرعة !!. ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتاب الصغير في حجمه.. الصغير في كلماته .. السريع في إعطائك خلاصة تجارب السابقين في كيفية مواجهة مشاكلهم وكيفية تحقيق نجاحاتهم .

وحتى تستفيد من أفكار هذا الكتاب .

(١) تعود الرجوع إليه كلما صادفتك مشكلة في الحياة واقرأه قراءة سريعة وقف عند أي كلمة أو عبارة تلفت إنتباهك .

(٢) أقــرأ هذا الكتـــاب مع طرف ثانٍ أخ أو صديق او زوجة.. واربط ما تقرأه مع ما تواجه من تحديات الحياة.

(٣) وضعت مختصر الحلول على الجهة اليسرى من الكتاب. بإمكانك أن تقرأ الجهة اليسرى فقط من الكتاب وتلاحظ اثر الكلمات على نفسك.

تمنياتي للجميع بالنجاح في هذه الحياة

د. نجيب عبد الله الرفاعي

لا أدري من قائل هذا البيت الجميل وإنما معناه جيد وضعته فترة أمامي كشعار يومي ووجدت تأثيره الإيجابي حينما يواجهني تحَدٍ في الحياة بل أجد أحيانا أنني أردد هذا البيت لا شعوريا. بيت جميل يستحق أن يكون شعارك هذا اليوم.

تفاءل بما
تهوى يكن
فقلما قيل
لشئ كان إلا
تحققا

للوهلة الاولى لربما تقول في نفسك كيف أحتفل بالفشل والناس عادة يحتفلون بالنجاح !! وصراحة هذه الحكمة استوقفتني حينما قرأتها لأول مرة!! بعد التطبيق والتأمل وجدت حقيقة أن الفشل يحمل بين طياته النجاح الأكيد بإذن الله ولذا احتفل بالفشل لأن عدم النجاح يحمل النجاح.

إن فشلت،
احتفل
بالفشل لأن
عدم النجاح
في أي مشروع
يحمل
النجاح
بالتأكيد

هذا السؤال البسيط يعطيك قاعدة قوية في تغيير حياتك وحياة الآخرين هذا السؤال فكر به وتأمله وستجد أن إجابتك عليه ستفتح عليك طرقاً كثيرة للحلول المتعددة والنافعة.

ما هو الشيء الذي تستطيع أن تقوم به ولديك خبرة كافية فيه وقدرة وتمكن ولا تقوم به الآن مع معرفتك أن قيامك بهذا العمل سيذلل لك الكثير من الصعاب؟

هل هي زيارة منتظمة لإنسان .. هدية بسيطة .. اتصال هاتفي.. ..ما هو؟

ما هو الشئ
الذي تستطيع
أن تقوم به ولا
تقوم به الآن
والذي إن قمت
به بشكل
منتظم سيكون
له الأثر
الإيجابي في
حياتك؟.

تأمل حياتك وحياة غيرك وسوف تجد أن النجاح والفشل يكمن داخل عقولنا وأذهاننا ، لا يوجد شيء اسمه مستحيل إلا في أذهان الفاشلين .

حينما تواجهك مشكلة توكل على الله وقل استطيع .. بسيطة .. سهلة !!

أمام الفاشلين
مستحيل
أمام
الناجحين
أستطيع

لعلك تلاحظ في حياتك حينما يواجهك تحدٍّ بسيط أو مشكلة بسيطة أنك أحياناً تتراجع وتفكر بالفشل أو عدم تمكنك من حل هذه المعضلة، في هذا اليوم قل لنفسك سأتحدث إليك أيتها النفس الغالية بكلمات كلها تفاؤل جرب هذه الكلمات:

- تحدٍّ بسيط
- لها حل
- حلول كثيرة أمامي
- استمتع في هذا التحدي والحل سيأتي بإذن الله

ما هي الكلمات الأخرى التي تعطيك النجاح والتفاؤل.

أنا فقط
أتحدث اليوم
وكل يوم
بكلمات
إيجابية

الناجحون متفائلون . والتفاؤل يشكل ٩٩٪ من النجاح ، معظم الناجحين لا يفكرون في الماضي ومشاكله . الماضي ذهب وولى ونحن نعيش في يوم حاضر جديد له معطياته الجديدة ، أو مستقبل له حلوله، تفاءل باستمرار وفكر بالنجاح باستمرار .

كيف تعيش متفائلاً ؟

تفاؤل باستمرار

ما الفرق بين كلمة مشكلة وتحدٍّ، المعنى واحد إنما الأثر النفسي يختلف، كرر الآن داخل نفسك كلمة (مشكلة) عشر مرات ثم كرر (تحدٍّ) عشر مرات. هل وجدت الاختلاف النفسي.

إن (التحدي) صعود وارتقاء في سلم النجاح، و(مشكلة) نزول إلى بئر الفشل، فأي كلمة تختار ؟

كل عقبة
أمام نجاحي
أسميها
التحدي

تمثل هذه العبارة الناجحة أحد الأوسمة التي يعلقها الناجحون على صدورهم.

إذا أخطأت ولم تنجح فقل لنفسك هذه العبارة ولا تلم أحداً أبداً، كن شجاعاً واعترف لنفسك .. وحتى لغيرك !

أنـــا مسئـــول عــن جميـــع تصــرفـــاتـــي

إننا في الحياة كمن يزرع ، ما تَزْرَعْ تَجْنِهِ في المستقبل، هل تزرع حبوباً نافعة وأشجاراً مثمرة ؟ هل تزرع في نفسك أفكاراً إيجابية؟ غير أفكارك المحبطة وازرع أفكاراً جيدة مثمرة .

كيف تغير أفكارك لتكون ايجابية ؟؟

حياتي تتشكل يومياً بأفكاري

منذ فترة سمعت نصيحة قيمة غيرت حياتي تقول النصيحة: ضع بجوارك آلة تسجيل وسجل حديثك أثناء المكالمات الهاتفية ثم بعد ثلاثة أيام أعد تشغيل هذا الشريط، ولاحظ التالي:

- هل الكلمات الإيجابية تطلقها للآخرين فقط دون أهلك وأبنائك ؟
- ما هي الكلمات التي ترددها كثيراً؟
- وهل هذه الكلمات يغلب عليها الحلول أم الإحباط؟

إذا اكتشفت في التجربة السابقة شيئاً يؤدي بك إلى دائرة الفشل والإخفاق فلم لاتجرب أن تغير كلماتك السلبية والتي تعودت عليها إلى كلمات تبني حياتك وتؤثر فيها، لم لا تجرب اليوم ؟!

أنا يومياً
أراقب أفكاري
وكلماتي

يطلق على هذه التجربة الإثبات الإيجابي. فكر معي الآن في تحَدٍّ يواجهك على سبيل المثال ، العثور على وظيفة، ركب هذا المثال كالتالي :

١- أتمنى أن أحصل على وظيفة.

٢ - سوف أحصل على وظيفة.

٣ - اخترت أن أحصل على وظيفة.

٤ - أنا حصلت على وظيفة.

ولك الخيار ما بين الجملة (٣) أو (٤) أيهما أقرب إليك كرر هذه الجملة قبل أن تنام وحينما تستيقظ (١٢) مرة ويستحسن أن تقولها بلهجة مشاعريّة هامسة.

أتمنى سوف اخترت أنا

قبل أن تعطي حكمك بعد سماعك من طرف تأكد من الطرف الثاني. البعض يغلب عليه العاطفة والعاطفة قد تجعل الحكم غير صحيح فقبل أن تعطي حكمك النهائي تأكد من المعلومات التى سمعتها من كافة الأطراف .. وبعد ذلك خذ قرارك .

تأمل نفسك كم مرة تعجلت في أخذ قرار سريع أو حكم سريع فقط لأنك إستمعت لمن تحب ولم تتأكد من الطرف الآخر! قال تعالى

تأكد وتثبت
قبل
أن تحكم

نحن كبشر نتأثر بالبيئة المحيطة بنا . أن كانت البيئة سلبية فسوف نصاب بالتلوث السلبي . ومن هذه الملوثات السلبية من يطلق دائماً عبارات وكلمات سلبية. من أبرز هذه الكلمات (مستحيل) .. (لا يمكن) (ما يصير) . القرار بيدك فأيهما تختار ؟ هل تريد النجاح أم غير النجاح ؟ فكر الآن من يلوثك سلبياً ويغمر حياتك بكلمات محبطة !؟ ما هي أبسط الأمور التى ستقوم بها الآن للتخلص من هذه البيئة السلبية؟.

تجاهل الناس الذين يرددون كلمة «مستحيل»

نحن نعيش (٢٤) ساعة يومياً لا تزيد ولا تنقص والسؤال حينما تقع في تحدٍ أين تصرف قوتك وطاقتك؟؟
هل تصرفها في الحلول أم تصرفها في غير الحلول؟

هل تصرفها في هذا التحدي والبحث عن حلول فيه أم تصرفها في أمورٍ أخرى؟؟

<u>كيف تصرف وتوجه طاقتك نحو</u>
<u>الحلول والنجاح باستمرار ؟؟</u>

على قدر ما

تركيز

مجهودك

في موضوع ما،

تحقق النجاح

المطلوب فيه

نحن ما نكرر فعله. هل هذا الفعل الذى تكرره يوميا يقودك إلى الحلول أن كانت الإجابة (نعم) فإستمر فيه، وأن كانت الإجابة (لا) فابحث عن غيره وحيث أن الناجحين يكررون فعل النجاح جاءت الثقة المستمرة في قدرتهم على النجاح.

تأمل نفسك. ما هي الأفعال التى قادتك إلى الحلول .. بنجاح ؟.

الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح

في معظم الأحوال يطلب الناس أن يتغير الآخرون حتى يصلوا إلى الحل فيُقال مثلاً: فلان لا يُتفاهَمُ معه أو ما يفهمني!! نريد دائماً أن يفهمنا الآخرون ويؤيدوا رأينا حتى نصل إلى الحل.

أسأل نفسك ما هي الأفعال والأقوال

التى أقوم بها مع الآخرين ولا تؤدي

إلى نجاحي ولا إلى صناعة الحلول ؟

ما هي الأفعال والأقوال التى أنوي أن

أغيرها حتى أصل إلى منطقة الحلول

مع الآخرين أو حتى مع نفسي ؟.

حتى نتغير
لابد أن أتغير

النجاح عملية عقلية. إذا فكرت بالنجاح... إذا تخيلت صور النجاح ... أو سمعت أنغام النجاح، فسوف تشعر وتحس بالنجاح. معظم الحلول تأتينا في حالة نفسية منبسطة ومسرورة .

كيف تعيش يومك متفائلاً ؟.

٨٠٪ من النجاح يبدأ بالتفاؤل

إن كان تركيزك يبحث عن الحلول ...
إن كان تركيزك يسأل عن الحلول،
فسوف تحصل على الحلول .
<u>أنت تستطيع الآن أن تفكر في أبسط</u>
<u>الأشياء التى تساعدك على التركيز ..</u>
<u>أليس كذلك؟</u>

أنت تحصل على ما تركز عليه

من يقول لك مستحيل فهذا إنسان جاهل فابتعد عنه. كل شئ ممكن.

قالها المصلحون والمبدعون والعباقرة وَجميعهم بدون استثناء ووجهوا بالسخرية والكلمات السلبية، لقد تحدوا وكرروا مع ذواتهم (كل شئ ممكن) بإذن الله.

أنت تستطيع أن تجد أكثر من حل للتحدي الماثل أمامك لأن كل شئ ممكن .. أليس كذلك !! .

كل شيء ممكن؟

نعم تستطيع، وبكل بساطة تستطيع، لأنك منذ القديم تستطيع. ولأنك مررت بتجارب منذ الطفولة حتى الآن وكررت كلمة (أستطيع) .

نعم أستطيع

حـــينمـــا يجنح تفكيـــرك إلى الأبـواب الموصـدة.. حـينمـا يجنح تفكيـرك إلى الظلام .. حـينمـا يجنح تفكيـرك إلى الضـعف.. حـينمـا تقـوم بذلك ،فـأنت صـاحب الاختـيار السلبـي ،أليس كذلك؟ عـود نفسك عـلى التفكيـر بالحلول وكـرر هذه العبارة العجيبة:

حلـول كـثـيـرة امـامـي للتـحـدي الذي أعيشـه أنا أسـتمـتـع بإكتـشافات مـثيـرة لهذا التحدي.

أنت ما تفكر فيه هل اخترت الحلول؟

كيف صلتك بالله ؟ أين يقع همك اليومي؟

تأمل واحفظ هذا الحديث . كرر هذا الحديث مع نفسك ومع إنسان آخر.. من يدري ؟

يقول صلى اللّه عليه وسلم: من كانت همه الآخرة، جمع اللّه له شمله، وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا راغمة ومن كانت همه الدنيا، فرق عليه أمره. وجعل فقره بين عينيه، ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له. (رواه ابن ماجه).

الإستطاعة من عدم الإستطاعة عملية عقليـــة ١٠٠٪ درب عـــقلك على (أستطيع) ولسوف بإذن الله (تستطيع) والسؤال كيف؟

إذا كـــنـــت
تــســتطيع أو
لا تــســتطيعِ
فــأنت دائمــاً
عـــلـــى حـــق

إذا حدثت نفسك بالكلمات والعبارات التى تقرؤها في هذا الكتاب ألا يؤدي ذلك إلى إنسان يجد الحلول؟. إلى إنسان سلوكه الطبيعي متفائل !!

الحديث الداخلي (ما تحدث به نفسك الآن) أو الخارجي (ما تحدث به الآخرين) يولد سلوك مشابه أو معبر لهذا الحديث (نجاح أو غير نجاح) في نفسك أو الآخرين ... فانتبه !!! .

ما هي الكلمات التي ستحدث بها نفسك لتفتح بها ابواب الحلول ؟

الحديث الداخلي يُولِّدُ سلوكاً مشابهاً

النتيجة الطبيعية للتفكير في النجاح أن هذا التفكير يؤدي إلى طرق النجاح فقد يجعلك تستمع إلى شريط سمعي أو مرئي عن النجاح أو قد يذكرك بطريقة قديمة حصلت فيها على النجاح.

<u>أنت بتفكيرك بالنجاح محتمل أن تجد طرقا كثيرة تحصل بها على الحلول ... أليس كذلك ؟!</u>

الناجحون يفكرون دائماً بالنجاح

الناجحون شعارهم أن كل تجربة أقع فيها بفشل إنما هي خطوة كبيرة نحو النجاح الكبير.

فكر في تجارب مرت في حياتك أدت بك إلى النجاح .

لا يوجد
فشل إنما
تجارب

الإصرار بكل سهولة يعني نجاحُك مقدماً، فعلى قدر إصرارك لما تريد تحصل على النجاح الذى تريد. لا تَيْأَسْ وفكر دائماً أن هذه المرحلة وإن امتازت بالهدوء أو الحيرة فسوف تنكشف لك الحلول قريبا. فالإصرار الدائم والمثابرة تؤدي لحلول كثيرة وأيضا مبدعة.. أليس كذلك!! يقول طاغور في أحد حكمه (سأل الممكن المستحيل: أين تقيم ؟ فأجابه في أحلام العاجز !!!).

الإصرار نتيجته الحتمية النجاح

قالها عمر بن الخطاب (اخشوشنوا فإن النعم لا تدوم) أي تعودوا على غير طبائعكم سيطروا على أنفسكم الأمّارة بالسوء والكسل والإحباط وارفعوها.. وأَنْت كن مسيطرا عليها ولاتجعلها تسيطر عليك.

راقب نفسك واسألها متى يحبنى الناس ؟ كيف أحصل على الحلول؟ سوف تجد الإجابة (كن مرنا).

أكثرنا مرونة
أكثرنا نجاحا
مع نفسه
والآخرين

أبدأ يوميا بإطلاق أسئلتك الإيجابية والتي تبدأ بالسؤال (كيف) سوف تجد أن عقلك الباطن يضخ في حياتك أكثر من حل.

أطلق هذا السؤال الآن للتحدي الذي يواجهك.

تستطيع أن تحقق ما تريد والسؤال كيف؟

حينما تواجه التحدي في هذه الحياة وحينما تريد أن تبرمج نفسك أو غيرك على الحلول ... ابتسم .

- إبتسم داخل نفسك .
- إبتسم لغيرك .
- إبتسم للحياة .

في الإبتسامة أسرار النجاح والحلول.

قال الصادق المصدوق محمد صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة).

ابتسم

عندي يقين تام بأن من سار على الدرب وصل ومن جد وجد ومن ثابر وصابر حصل له ما يريد طال الزمان أم قصر .

كيف تتقن عملك؟

أتقن عملك
تحقق أملك

وأنت تبحث عَنْ حل للتحدي الذى تعيشه.. هل فكرت ما هي أول وأبسط الخطوات التي تريد القيام بها الآن أو اليوم أو هذا الأسبوع على أبعد تقدير.. أقدم مع التخطيط السليم تصل إلى ما تريد. يقول عمر المختار (التردد أكبر عقبة في طريق النجاح).

لكل شيءٍ خطوته الأولى...

إحرص على لأخلاق الكريمة تفتح لك أبواب الحلول العظيمة. فمن كانت أخلاقه كريمة فحديثه الداخلي أو الخارجي يعبر عن هذا الكرم في هذه الأخلاق.

يقول بُديل بن ميسرة العقيلي: من أراد بعمله وجه الله أقبل الله عليه بوجهه واقبل بقلوب العباد إليه ، ومن عمل لغير الله صرف الله عنه وجهه وصرف قلوب العباد عنه).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إنّ المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم والقائم.

إن قوتك الحقيقية بعد الاتكال على الله تكمن في قوة إرادتك وصبرك وتحملك أعباء البحث عن الحلول أو تجربة الحلول المتعددة حتى تصل إلى الحل الأمثل والناجح لنفسك والآخرين.

<u>والسؤال : ما هي العوامل التى تقوى إرادتك؟</u>

من له الإرادة له القـــوة

الدنيا تجارب ومن غرائب الدنيا انها تعطي الفاشلين المستمرين في درب النجاح ألقاباً مثل خبراء أو مستشارين! لماذا .. لأنهم أكثر الناس تجارب ومعرفة في الفشل فإذا أكثرت من تجاربك فإن هذا يعنى أنك اقتربت من النجاح الكبير. خلف كل نجاح عشرات التجارب الفاشلة.

يقول ابن حزم الأندلسي (نقطة الماء المستمره تحفر عمق الصخرة).

ويقول الشاعر:

ألم تر أن العقل زين لأهله

وأن كمال العقل طول التجارب

جـــــــرب ..

جــرب ..

جرب

أحد عوامل تحفيز العقل نحو الحلول الرائعة هو التفكير المستمر في الخبرات الناجحة وليست غير الناجحة إذا فكرت في إنجازاتك الناجحة ولو كانت صغيرة فإن عقلك سوف يضخ بكمية رائعة من الحلول ..

ما هي أهم (٣) إنجازات حققتها في حياتك وتفخر بها ؟

أفكر هذا اليوم بإنجازاتي الناجحة

من أبسط الطرق التي تؤدي إلى نجاحك أن تكتب ماذا تريد. فكر الآن في التحدي الذى تعيشه. قسمه إلى مراحل. ما هي أول مرحلة تريد إنجازها ؟ اكتب ذلك على ورقة وضعها أمامك .. ولاحظ الفرق. !!

اكــــــتــب
مـــاذا تريــد
إنجــــــازه
هــذا اليـــوم

حينما تأخذنا دوامة التحديات في هذه الحياة ينسى البعض منا أسرته، زوجته .. أبناءه .. وقد يأتي إلى منزله متأخراً أو منهكاً ..

أحد عوامل النجاح أن تخبر أبناءك أنك تحبهم .. تعود على تقبيلهم ولمسهم وضمهم ضمة أبوية حانية . هذه العادات كفيله بتذويب همك وكشف غمك .. جرب!! .

أخبر أبناءك أنك تحبهم

«على قدر أهل العزم تأتي العزائم» أنت ما تؤمن به .. أنت ما تفكر فيه.. أنت ما تتخيله ..

<u>يمكن أن تكون قد لاحظت كيف أن أفكارك تؤثر سلبا أو إيجابا في حياتك!!</u>

وكما قيل (ينتهى الإنسان إلى تصديق أي شئ يقوله لنفسه في أغلب الأحيان حتى لو لم يكن صحيحاً) .

بوسعك

القيام

بالشيء

إذا آمنت

بأنك

تستطيع

ذلك

أنت ما تختار .. إن أخذت أن شخصا ما في هذه الحياة يؤثر فيك فسوف تقع تحت قوة هذا التأثير سلباً أو إيجاباً ..

هل تستطيع أن تتخيل من هو الشخص الذى يعرقل الحلول في حياتك ثم هل تستطيع أن تتخيل أن اثره فيك بات ضعيفاً .

الإنسان ممكن أن يختار القوة والنجاح بدون أن يضع أى شخص آخر يؤثر في نجاحه سلباً . . لأنك إنسان تبحث عن الحلول الناجحة والسعادة في هذه الحياة.

لا أحـــــد
يســــتطيع
أن يؤثر فيك
مــا لم توافق
شخصيا على
ذلـــــك

قد يكون من طرق الإصلاح الهدم ..
تأكد قبل عملية الهدم أن يكون مخطط
الإصلاح أقوى من الهدم .. فما الفائدة
أن تهدم قصراً وتبني خيمة!!.

لا تهدم شيئاً

مـــا لم تكنِ

مســتعــداً

لبــنــاء شــيء

أفــضل منه..

مــكـــانــه.

الماضى لا يساوي الحاضر والحاضر لا يساوي المستقبل . ما عشته من تجارب في الماضى لم يؤدِّ إلى نجاحك لا يعنى الآن وفي المستقبل أنك إنسان غير ناجح . الناجحون يفكرون بالنجاح باستمرار .. وأنت منهم بالتأكيد.

لا تهتم بما فعلت في الماضي.. اهتم بماذا ستفعل في المستقبل

أن لـم تحــدد هـدفك بكل وضــوح فلـن تصل إلي مـاذا تـريد :

- مـاذا سترى ؟
- مـاذا ستسمع ؟
- مـاذا ستحس ؟

إذا كـــنــت لا
تـــــــــدري
مـــاذا تـريـد،
فـــلا تقل إن
الفــرصـــة لم
تـــتـــح لـــك

في بعض الأحيان نحتاج إلى أشخاص يساعدوننا في وضع النقاط على حروف الحلول.

أسأل نفسك من هم أفضل الناس الذين يمكن أن يساعدونني في الحصول على الحلول؟

بالإمكان وبكل
سهولة
الوصول الى
حلول عندما
ينسق
شخصان أو
أكثر التفكير أو
الأعمال في
روح تناغم تام
لبلوغ هدف
محدد

أعنى بتغذية النفس ما تسمع... ما تشاهد... ما تقرأ ، وأعنى كذلك تغذية روحك بالإيمانيات والإقبال على الله بالصلاة والدعاء.
غذي هذه النفس بقراءة القرآن والكتب النافعة .

إجعل لنفسك برنامجاً يومياً تستمع فيه إلى أشرطة النجاح أو تقرأ فيه كتب النجاح فأنت الآن يمكن أن تفكر كيف تغذي نفسك من أجل حلولٍ رائعة؟

أنت تعرف
كيف تغذي
سيارتك لكي
تؤدي خدمة
جيدة، الآن
تعلم كيف
تغذي نفسك
من أجل حلولٍ
رائعة

إذا حدثتك نفسك بأن الحياة لا حلول فيها ، فكر في هيلن كلر التى على الرغم من كونها صماء ، عمياء ، بكماء ، كسبت ثروة كبيرة تلهم أبناء جلدتها الهمة والنجاح .

همة عالية!

كـان ابن المقـفـع يقـتـرح أن يسـجل الإنسـان مـا يصـدر عنه من تصـرفـات جـاعلاً الصـفـحـة اليـمنى للحسنات واليسرى للسيئات .

وأنت في رحلتك الباحثة عن الحلول .

<u>أكتب تجاريك .. سواء مـا نجحت فيه أو مـا لم تنجح أن الكتـابة كنز ثمين لحياتك وحياة الآخرين.</u>

اكتب يومياً فشلك ونجاحك

أذكر في أحد الدورات أننى استمعت إلى المحاضر يقول: راقب كلماتك في أثناء الحديث الهاتفي واجعل بجوارك مسجلة صغيرة تسجل بها ما تقوله في أثناء الحديث الهاتفي . ثم بعد أيام استمع إلى المسجلة وتخلص من الكلمات والعبارات السلبية التى تقولها بدون وعي للآخرين. أن أحد الأمور التى تؤخر الحلول أننا نخاطب ذاتنا أو الآخرين بكلمات تؤخر الحلول.

أسأل نفسك الآن ما هي الكلمات التي تؤخر الحلول؟ ما هي التصرفات والسلوك الذي يؤخر الحلول ؟ وماذا سأضع بدلاً منها ؟

الرجل
الحكيم
يراقب
أخطاءه
بدقة أكثر
مما يراقب
مزاياه

تأمل حياة الناجحين من حولك وسوف تجد أن معظمهم إن لم يكن كلهم مرّوا بعقبات طبيعية في رحلة نجاحهم . بل لربما أن أكثرهم فشلا أكثرهم نجاحاً وثراءً. إنني بحق أعتبر الفشل مدرسة رائعة في هذه الحياة أتعلم منها الصبر وأخطائي ونجاحي أيضاً .

يبدو أن
الفشل هو
مخطط
الحياة
لأعداد
البشر
للمسؤوليات
الكبيرة

التردد والخوف من اتخاذ القرار والخوف من مواجهة المشكلة مع الآخرين والخوف من الحديث مع شخص ما والخوف.. والخوف ..

آن الأوان اليوم أن تتقدم بنجاح في مواجهة التحدي الذي أمامك.
<u>ما هي أول خطوة تقوم بها الآن للتخلص من الخوف؟؟ .</u>

لا تسساير

الخسسوف

تخلص منه.

إن الحسرية

والخسوف لا

يمسكن أن

يتعايشا في

حسياة أي

شسخص

جميع القادة المشهورين مرّوا بهزائم.
جميع الاداريين الناجحين مرّوا بهزائم.
جميع المفكرين الذين قادوا الأمم مرّوا بهزائم .
جميع الفاشلين في هذه الحياة مرّوا بهزائم.
الفرق الوحيد بين الفاشلين والقادة أن الفاشل عند الهزيمة الأولى ينحسر ويتقهقر أما القادة فتصعد وتستمر في ركوب سلم النجاح.
إنهم بكل بساطة تقبلوا الهزيمة دونما خوف من المستقبل.
مباشرة يطلقون السؤال الناجح : ماذا سأعمل لكي أصل؟

الهزيمة
تحترمك
أكثر إذا أنت
عرفت كيف
تتقبلها دونما
خوف

كان من سنته صلى الله عليه وسلم أن ينام على وضوء فقد قال صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح (استقيموا ولن تحصوا ، وأعلموا أن خير أعمالكم الصلاة ولن يحافظ على الوضوء الا مؤمن)

جرب هذه الليلة وأنت تفكر في الحلول كيف أن الوضوء وذكر الله بقراءة آية الكرسي والمعوذات وسورة الاخلاص يساعدانك في نوم هانئ. حلولٍ رائعة ستخرج بكل سهولة مع إطلاله فجر اليوم التالي، جرب.

قبل أن
تنام...
توضأ...
اذكر الله...
نم على
شقك
الأيمن...

هل تعرف كيف تمشى ؟ كيف تكتب ؟
كيف تتحدث ؟

هل تعلم أننا حينما كنا صغاراً نتعلم
كثيراً من اخطائنا ؟
ولذلك نحن ناجحون في المشي والكتابة
والحديث . ارجع إلى طفولتك المبدعة
وخذ منها كيف كنت تتعلم من
أخطائك.

تعلّم من أخطائك

لا تضع لمشكلتك حلاً واحداً تتجه إليه.
إنما فكر في أكثر من حل لهذه المشكلة.
ماذا لو أن هذا الحل الوحيد لم ينجح؟
ماذا لو تغيرت الظروف؟ ماذا ستعمل؟

فكر دائماً في أكثر من حل .

دائماً فكر
في أكثر
من حل

أن العـقل البـاطن عـجـيب ؟ يـعطينا الحلول المناسبة في غيـر أوقات التـفكيـر في المشكلة.

لربما مرّ في حياتك أن الحلول الرائعة جاءتك في لحظة استرخاء قبل المشي أو بعد النوم أو في أثناء المشي.
إذا جاءتك الحلول فاكتبها على أي ورقة.

أن تأجـيل الكتـابة يعنـى صـرف النـظر تماماً عن هذه الحلول.
اكـتب حلولك في اللحظة التى حـصلت عليها .

اكتب أفكارك في اللحظة التي حصلت عليها

في عالمنا اليوم العديد من الناجحين الذين سطروا تجاربهم الناجحة في أشرطة كاسيت .

ومن أبرز هؤلاء د. طارق السويدان، القاضى جاسم المطوع د. محمد ثويني، د. موسي الجويسر ، د. موسى المزيدى، د. صلاح الراشد، القاضي خالد المنديل، د. إبراهيم الفقي.

أن الاستماع لهؤلاء الناجحين وغيرهم حتى لو لم يكن لديك مشكلة سيبرمج عقلك الباطن مستقبلاً على الحلول .

فكر كيف تكّون مكتبة سمعية لهؤلاء الناجحين في بيتك.

استمع إلى أشرطة النجاح

في كل مرة تأخذ استراحة فكر في الحلول وحدد هدفك بكل وضوح . فكر قبل النوم . فكر وأنت تمشى . أو تقود السيارة . إن هذه البرمجة الرائعة ستساعدك بإذن الله على العثور على أبسط الحلول المتاحة في حياتك .

برمج عقلك
على الحلول

- كلماتك تعبر عن حياتك .
- كلماتك تعبر عن سلوكك .
- كلمـاتك تـقـول للآخـريـن مـن أنت وإلى أين أنت متجه .
- انتبه لكلماتك .

تذكـر أن كل
كلمـة تتفـوه
بهــا تمنـح
شخصاً آخـر
الفــرصـة
ليجـد كم
تعــرف

هل استمعت مرة أحداً يخاطبك بصوت عال ؟

هل استمعت إلى انسان ما في هذه الحياة يوجه اليك الأوامر بفوقية وغرور ؟ ما هو رد فعلك ؟

<u>إذا أردت أن يستجيب العقل الباطن لأي انسان . تحدث معه بلطف وسترى وتسمع العجائب !!</u>

إن من يتحدث بلطف يسمع صوته أكثر

هناك فرق بين ما تريد أن تقوله (عبر العقل الواعي) وكيف تقوله (عبر العقل الباطن). الفرق بين العقل الواعي والعقل الباطن أو الفرق بين ماذا وكيف بنسبة ١٠٪ (ماذا) و ٩٠٪ (كيف) .

فكر في طريقتك فكر في حركاتك الجسمانية فكر في تنفسك فكر ..

إن ما يعتدّ به
ليس دوماً ما
تقــــــوله،
بقــدر مـا هي
الطريقة التي
تقــولهــا به

- هل حددت أهدافك بوضوح ؟
- هل هدفك له معالم (يمكن قياسها)؟
- هل المشكلة التى تبحث لها عن حل، حددت بالضبط ماذا تريد ؟

فكر في الخير دائماً لك ولأهلك وللمجتمع. ذلك أن المؤمن الحق والمسلم الحق دائماً لديه أهدافٌ واضحة شعاره فيها دائماً «الخير للجميع» .

قال صلى الله عليه وسلم: لن يشبع مؤمن من خير حتى يكون منتهاه الجنة.

تخيل كم فرصة نجاح فاتتك في هذه الحياة نتيجة استسلامك من أول مرة .

<u>تخيل لو أنك لم تتقبل الهزيمة وكررت المحاولة تلو المحاولة كيف ستكون حياتك الآن ؟</u>

لا يعتبر المرء
فاشلاً حتى
يتقبل
الهزيمة كأنها
دائمة
ويتخلى عن
المحاولة

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:يقول الله :

(أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإِن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأ خير منهم وإِن تقرب إلى شبراً تقربت إليه ذراعاً وإن تقرب إليَّ ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإِن أتاني يمشي أَتيته هرولةً) رواه البخاري ومسلم .

النجاح يجر
النجاح
والفشل يجر
الفشل
بفضل قانون
التجاذب
المتناغم

أجب عن هذا السؤال الآن وبسرعة ما هو هدفك في الحياة ؟ ..

أن كان هدفك محدداً وواضحاً نجحت وجعلت غيرك أيضاً ينجح بسهولة وأن كان هدفك هلامياً غير محدد فأنت بلا شك ستصل إلى نتيجة هلامية غير محددة .

أمثلة من الأهداف غير المحددة :

- السعادة .
- المال .
- إرضاء الآخرين .

أمثلة من الأهداف المحددة :

- حصلت على ١٠٠٠ دينار.
- وصل وزني إلى ٧٠ كجم
- أكملت دراستي الجامعية.

ماهو أبسط هدف محددتريده في حياتك؟

إن الشخص
الذي ليس
له هدف
رئيسي
محدد هو
عاجز
كالسفينة
بلا بوصلة.

البعض منا يدعي المعرفة دائماً في كل شيء . وحين يواجه فيما لا يعرفه يتكبر على الحق ويفتي فيما لا يعرف . لتكن لديك الشجاعة إذا أردت أن تصل الى الحلول الرائعة أن تعترف لنفسك أولاً بأنك لا تعرف وتريد المزيد من المعلومات. إن هذا الاعتراف القوي، قوة لك ولغيرك ، إن هذا الاعتراف سيطورك لتكون إنسانا عارفاً للحلول من خلال السير على طريق المعرفة الرائع .

إذا كنت لا تعرف، فلتكن لديك الشجاعة للأقرار بذلك، فتصبح على طريق المعرفة

- إذا أردت كسب الآخرين ..
- وإذا أردت أن يكون لك حضور وشعبية عند الآخرين ..
- وإذا أردت أن نسير على درب الحلول فامدح أكثر مما تنقد . إن النفس البشرية لا تحب النقد وبالذات إذا كان أمام الآخرين .

فهل أنت من النوع الذى يلوم وينقد الآخرين باستمرار ؟ إن كنت كذلك فراجع نفسك فلعلك وجدت أن باب الحلول موصد أمامك.

فامدح ..امدح .. امدح .. ثم انقد وقوّم.

امدح أكثر مما تنتقد

هل مسكت قلماً وورقة ووضعت عليها ماذا تريد ليومك ؟ هذه العادة ستغير حياتك وستجد أن هناك جرساً له طنين شجي يذكرك بتحقيق أهدافك .

الاستعداد وحده لا يكفي. هل خططت يومك بعناية؟

قد تجد الحلول عند الاطفال أو عند
من لا تظن أن لديهم الحلول.
أسألهم وشاورهم .

الناس
العاديون
يأتون بأفكار
عادية..
تحدث مع
أناس غريبي
الأطوار
والأفكار..

احذر من تصنيف الناس!! فالكل ممكن أن يعطيك فكرة جديدة.

وأهم شيء في مرحلة البحث عن الحلول أن تستمع أكثر مما تنتقد.

أجّل نقدك وتقويمك للفكرة فيما بعد.

استمع
للجميع.
الافكار
والحلول
الجديدة
تأتي من كل
مكان

فكر وأسأل نفسك من هم الناس الذين أَجلس معهم كثيراً ؟ ما هو تفكيرهم ؟ ماهي نظرتهم للحياة ؟

ماذا يقولون ؟ ما هي مشاعري وأنا انظر وأستمع لقولهم ؟.

إِن وجدت أن البعض منهم لايرفع معنوياتك ويعطيك تأخر النجاح فما هو السبب أن تطيل الجلوس معهم ؟ فكر في الناجحين واجلس معهم ... ترى من هم الأصدقاء والمعارف ذوي الاتجاه الإيجابي الذين تعرفهم ؟

جالس الناس
الذين
يرفعون
معنوياتك
واتجاهك
الإيجابي

لايكفي أن تضع أهدافك على ورق دون متابعة .

لا يكفي أن تبلغ الآخرين بما تريد دون متابعة .

لايكفي أن تخطط وتضع الحلول دون متابعة .

تابع انجازك اليومي ولسوف تصل الى بر النجاح بسرعة .

المتابعة سر النجاح

اذا أَديت كل مـا بوسـعك أن تقـوم به وحـصل أمـرٌ أدى إلى ألاّ تـنجح فـحـدث نفسك بكلمات إيجابية مثل

- أنا راضٍ عن نفسي
- أنا أحب نفسي

كـثرة اللوم أحـياناً تؤدي الى الإخـفـاق والابـتـعـاد عـن بر الحلول الرائـع ... كـرر كلمات ايجابية .

<u>كـرر مـع نفـسـك كلمـات ايجـابيـة ولاحـظ الفـرق .</u>

أنا راضٍ عن نفسي أنا أحب نفسي

كما أمرنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ألا يقول أحدنا (لو فعلت كذا كان كذا) بل يقول (قدر الله وما شاء فعل) إِن الرجوع إلى الله في حالة الإخفاق سر نجاح المسلمين فكن منهم.

عند الفشل
قل قدر الله
وما شاء فعل

في بعض الاحيان قد يكون من أسباب النجاح أن نعمل كفريق واحد. كما هو الحاصل في تربية الابناء .هنا نحتاج إلى فريق مكوّنٍ من الأم والأب والأبناء لإصلاح أحد الأبناء . اطلب من الآخرين ما تريد كيف تريدهم أن يتعاونوا معك؟

اطلب من الآخرين دعم ومساندة نجاحك

إن الشخص الذي غمس مقداراً كبيراً من البوظة في الشوكولاتة وسماه (فطيرة الاسكيمو) جمع ثروة لقاء الثواني الخمس من الخيال التي تطلبها ابتكار الفكرة.

ان الخيال هو مصنع جميل تتشكل فيه كل المخططات من أجل إِنجاز الحلول الرائعة.

تخيل حلولك بقوة!!

إن جلوسك مع أي مصدر يبث أخباراً غير ناجحة يعطيك الإحباط ويجعلك تتلوث بالفكرة غير الناجحة ويغلق عليك باب الحلول!!

ومن مصادر جلوسك مع غير الناجحين.

- بعض البرامج التلفزيونية.
- بعض البرامج الإذاعية .
- بعض الكتاب في الصحافة اليومية .
- بعض أصدقائك.

حدد هؤلاء وابتعد عنهم بفكرك وجسمك.

إذا شـــــئت
ألاتعـــــرض
حـــيـــاتك
لفـــــوضى
فلا تجلس مع
أولئك الذين
أفـــســـدوا
حـــيـــاتهم

إن المتفائل يجد دائماً أبواب الحلول مفتوحه أمامه باستمرار .

هذا سر عظيم لدى القادة العظام إنهم دائماً يعيشون حياة النجاح والحلول ولذلك خلدهم التاريخ لأنهم استطاعوا الصمود أمام تحديات الحياة وحقاً حولوا الليمونة إلى ليموناضة حلوة ومنعشة !!

إذا قدمت
إليك الحياة
ليمونه،
حولها إلى
ليموناضة،
وبعها الى
الذين
يشعرون
بالعطش من
كثرة التذمر

إن كنت تعلم أنك على الحق فمم تخاف؟ إن كنت تعلم أن سيرتك وأعمالك في مرضاة الله فلم الخوف من الآخرين؟؟

تقدم اليوم وصارح من تشاء فأنت حر .

الإنسان الحر
لا يخشى
شيئاً سوى
الله

الصدق مع النفس أو الصدق مع الذات
أو الصدق مع الضمير سمّه ما شئت
يجعل الآخرين يرونك حقاً صادقاً ...
فهم يسمعون منك عبارات الصدق
تخرج من نفس مرتاحة وواثقة فتدخل
إلى نفوس الآخرين من أوسع أبوابها .
وقديماً قالها الأعرابي عن الصادق
المصدوق محمد صلى الله عليه وسلم :
والله ماهذا بوجهِ كذاب ولا كلام كذاب.

لا أحـــــد
يســـعـه أن
يكـون حــــراً
تمامـاً حــتى
يكون صادقاً
تمامــــاً مـع
نفـــســـه

إن أحد أبرز استعمالات العقل :

- القراءة في الكتب النافعة .
- التدريب على مهارات جديدة.
- التجربة الجديدة لخبرة جديدة .

استعمل عقلك بنجاح يُعْطيك النجاح المستمر.

العقــل ينمـو
بالاسـتعمـال
ويتـــوقـــف
عن النمو من
قـــلـــة
الاسـتعمـال

إنِ الشخص ذا الحالة الذهنية السلبية يجتذب المشاكل مثل قطعة المغناطيس التي تجتذب برادات الفولاذ .... والعكس أيضاً صحيح ...

<u>أصلح تفكيرك تصلح حياتك وستجد الحلول بإذن الله .</u>

احترس من التفكير السلبي

لدى الإنسان ١٠٠,٠٠٠ مليون خلية عصبية هذه الخلايا إذا اعتبرناها كعضلات الجسم تنمو بكثره الاستعمال وإذا استعملناها بالمفيد كالقراءة والدراسة والبحث عن الجديد تعطينا الحلول اللائقة عند الحاجة إلى الحلول .

تري كيف ستستخدم عقلك اليوم؟

كل عـقل في
كـل لحـظـة
محطة إرسال
واسـتـقـبـال
بالنسـبـة
لاهتـزازات
الـفـكـر

اعتنى ديننا الإسلامي بالحالة الذهنية الإيجابية . فالذكر على سبيل المثال والمتمثل في نواحي عباديه كثيرة لدى المسلم كقراءة القرآن في الصلاة أو الاستماع إلى القرآن أو أذكار الصباح والمساء أو الدعاء .. كل ذلك يعطي المسلم حالة ذهنية إيجابية تواقه للحلول.

<u>ترى كيف تبرمج نفسك اليوم وكل يوم على الاذكار ؟</u>

الحالة الذهنية الإيجابية قوة لا تقاوم لا تعرف شيئاً يسمى جسماً لا يتحرك

لا شئ في الحياة اسمه حظ !!...

إننى اعتقد جازماً ان اصحاب الحظوظ كما يدعيه الناس عنهم ما هم إلا بشر مثلي ومثلك. الفرق الوحيد بين من نسميه (محظوظاً) وغير محظوظ أن الأول لديه حالة ذهنية قويه للحصول على ما يريد من هذه الحياة.. لديه أهداف كبيره .. لديه آمال عريضه ويسعى لتحقيقها يوميا والآخر .. طبعاً العكس تماماً ..

راقب نفسك وعدل تفكيرك تجد الحلول بإذن الله

تذكر أن
حدودك
الذهنية
لحياتك
الخارجية
والداخلية
هي من صنعك
شخصياً

أنت مـا تفكر فيـه . سلوكك من صنع أفكارك إذا رأيت يومـا مـا شـخـصـاً يضحك أو استمعت إلى انسان سعيد فتأكد أن أفكاره الداخلية سعيدة .

غـيـر تفكيـرك إلى سـاحـة التـفـاؤل والإيجابية والحلول، (وسوف ينعكس ذلك على سلوكك مع الآخرين ويعطيك النجاح بإذن الله).

السلوك ينعكس بدقة في حالة المرء الذهنية

في حديث عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ أتاه آت، فلما حاذانا، ورأى جماعتنا أناخ راحلته ومشى الى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، أوضعت راحلتي من مسيرة تسع، فسيرتها اليك ستاً واسهرت ليلى واظمأت نهاري وانصبت راحلتي، لأسألك عن اثنتين، اسهرتاني، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم من أنت؟ قال: زيد الخيل. قال بل انت زيد الخير ، سل فرب معضله قد سئلت عنها قال: جئت لأسألك عن علامة الله فيمن يريد وعلامته فيمن لايريد فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: بخ بخ كيف اصبحت يازيد؟ قال: اصبحت أحب الخير وأهله وأحب أن يعمل به، وإذا فاتني حننت اليه واذا عملت عملاً قلّ أوكثر أيقنت بثوابه. قال: هي... هي بعينها يازيد ، ولو ارادك الله للأخرى هيأك لها ، ثم لا يبالي في أي واد هلكت. فقال زيد: حسبي..حسبي، ثم ارتحل، ولم يثبت..

إما أنك تمتطي
الحياة، أو أنها
تمتطيك. إن
حالتك
الذهنية هي
التي تحدد من
هو الفارس
ومن هو الفرس

أحد أَسباب توقف العقل عن إِعطائك الحلول السريعة هو تفكيرك الدائم والمستمر أَحياناً في عملك اليومى . وبالتحديد تركيز تفكيرك على الجوانب السلبية فيه .

- اذكر الآن اهم (٣) فوائد ايجابية من عملك .
- ما هي مشاعرك وأَنت تفكر الآن بهذه الفوائد ؟
- ما اثر تفكيرك الإيجابي في عملك؟ في التحدي الذي يواجهك؟

عوضاً عن التذمر مما لا تحبه في عملك، اشرع في إطراء ما تحبه، وانظر كيف سيتحسن عملك بسرعة

وأنا أتفكر في هذه الحكمـة وجـدت أننا بالضـبط في هذه الحـيـاة أحـيـاناً لانكمل الاتصـال النـاجح مـع الآخرين فقط لأننا أعطيناهم او هم اكتشفوا قوتهم الحقيقة ثم بعد ذلك لا تعـرف كيف نتعامل مع هذا الانسـان الذي اكتسب قوة جديدة .

والسؤال أن مرت عليك حالة شبيهة احترس أن تتراجع بل فكر كيف تتعامل من جديد مع هذا الإنسان ؟

لا أحد
يستطيع
امتطاء
الجواد، إذا
اكتشف قوته
الحقيقية!!
ويصح ذلك
بالنسبة إلى
الإنسان

عـالج القـرآن الكريم الكثـيـر من الأمراض النفسية والتى تؤدي إلى عدم نجاح الاتصال مع الآخرين.

من هذه الأمـراض الظن والغـيـبـه والنميمة والكذب ،هذه وغيرها حالات ذهنية سلبية تجعل الأعداء أكثر من الأصدقاء .

<u>ما هي الامراض النفسية التي تود ان تتخلص منها.. الآن؟</u>

الشخص
الذي يكون
أعداؤه أكثر
من أصدقائه
بحاجة إلى
تفحص
حالته
الذهنية

اذا لم تكُنْ لك قوة الإرادة للحفاظ على جسمك في حالة جيدة او صالحة للاستعمال ، فإنك تفتقر، إلى قوة الإرادة للحفاظ على حالة ذهنية إيجابية في سائر الظروف المهمة التي توجه حياتك تضبطها . سَلْ نفسك ماهو الأكل و الشرب الذي يعكر مزاجي؟ وما هو الأكل والشرب الذي يعطيني الطاقة والحيوية والابداع في ايجاد الحلول ؟

راقب أكلك وشربك فحالتك الذهنية مرتبطة بهما

عاد النبي صلى الله عليه وسلم أَعرابياً مريضاً يتلوى من شدة الحمى فقال له مواسياً ومشجعاً : طهور . قال الإعرابي : بل هي حمى تفور على شيخ كبير لتورده القبور ، قال :فهي إذن
ويعقب الشيخ محمد الغزالي يرحمه الله (يعنى أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي فإن شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطت).

إذا كان
فكرك
يستطيع أن
يجعلك
مريضاً
بوسعه كذلك
أن يجعلك
معافى

لكل منا ساعته البيولوجية التي يسير عليها كل يوم . في أحد مناطق هذه الساعة توجد أوقات قد تستمر أكثر من ساعة ، وتسمى هذه الأوقات بساعة الإبداع والحلول . إنها دقائق معدودة في وقت معين من يومك فهل اكتشفت هذا الكنز ؟

البعض منا تزداد لحظات الإبداع لديه في الفترة المسائية والبعض الآخر في الفترة الصباحية اكتشف حلولك من خلال هذه الساعة.ساعة الابداع !!!

اكتشف ساعة الإبداع

حلول رائعة

اتمنى ان تصل الى هذه الصفحة وقد وجدت آكثر من حل لتحديات حياتك اليومية.

أعد قراءة هذا الكتاب مرة آخرى والذي آخذت وصفاته من عدة كتب قرآتها في رحلة حياتي.

ثم أعد قراءة هذا الكتاب بطريقة جديدة وهو أن تقرأ الصفحات اليسرى فقط!! وجرب قبل آن تنام هذه الليلة!!.. ولاحظ النتائج العجيبة!!

تمنياتي لك بحلول رائعة،،،

د. نجيب عبدالله الرفاعي

كيف أؤثر على الآخرين ؟

- كيف أصل إلى قلوب الناس وأقنعهم؟
- كيف أتعامل مع أبنائي الصغار أو من هم في سن المراهقة ؟
- كيف أتغلب على التسويف والحياة تمضي وغيري يتقدم وأنا مكانك سر ... إلى متى ؟
- كيف أتعامل مع التردد في اتخاذ القرارات مهمة في حياتي؟
- كيف أخذ قراري الذي مضى عليه ٣ سنوات من التردد ؟
- كيف أتخلص من الخوف؟

• كيف أكسب الثقة بالنفس أتحدث أمام الناس دون خوف .... كيف أكون جريئا؟

• كيف أسيطر على أعصاب؟

• كيف أتعرف على نفسي الغامضة وأسرارها الخفية ؟

• كيف أطور إمكانياتي وقدراتي الذاتية؟

• كيف أغير زوجي (زوجتي) أبنائي؟

• لماذا اشعر بضعف وعدم الثقة وتشتت الأفكار أمام الآخرين وخاصة المسئولين في العمل؟

• لماذا لا أستطيع أن أسيطر على

تداعيات الأفكار في ذهني عندم أكون مهموما ؟

• لماذا هذا الحديث النفسي المتواصل مع النفس ؟لماذا الكآبة مستمرة في حياتي ؟إلى متى ؟

• كيف أسيطر على توتري الشخصي؟

• كيف أبني أرادة قوية ؟

• كيف أفسر سلوكيات الغير ؟

• كيف أفهم نفسي وأحدد ما يريده عقلي اللاوعي ؟

• كيف أنام بعمق وراحة نفسية ؟

• كيف أزيد من ساعات إنتاجيتي ؟

• كيف أقلل من الكلام وأزيد من العمل؟

- كيف أصل إلى درجة الاسترخاء والتفكير الإيجابي الحيوي ؟
- كيف تكون شخصيتي قوية ؟
- كيف أتخلص من الأحباطات اليومية التي حطمت حياتي وحياة الآخرين؟
- كيف أستطيع ترك العادات السلبية؟
- كيف أستطيع تحقيق طموحاتي ؟
- كيف أتغلب على المعوقات التي تمنعني من تحقيق أهدافي ؟
- كيف أستطيع تغيير السلبية في الناس الذين حولي ؟
- كيف أحلل الشخصية التي أمامي؟

- كيف أقنع وأسيطر على أعصابي ؟

- كيف أستطيع أن أتمكن من السيطرة على عصبيتي وعلى جماح غضبي في العمل والبيت؟

- كيف أستطيع أن أزرع الثقة في أبنائي ؟

- كيف أستطيع أن أغير ثورة زوجتي /زوجي ؟

- كيف أدير ذاتي؟

- لماذا لدى أحلام وطموحات كثيرة وكيف أستطيع البدء فيها؟

- كيف استغل قدراتي وإمكانياتي؟

- ما هو العقل الباطن وكيف أتعامل معه؟

● كيف استفيد من حياتي وإمكانياتي بقوتي الشخصية؟

● كيف يفهموني ؟ كيف اتخلص من الصراع النفسي معهم؟

● كيف لا استيقظ في نصف الليل وأفكر بالهموم والمشاكل ، هل هناك حل لأنام نوما عميقا مريحا؟

● كيف أحفظ بسرعة وبالذات القرآن؟ هل ذاكرتي فعلا ضعيفة؟

● كيف أكتشف ذاتي ، فأنا أحس أنني موهوب، ولكن كيف؟

● كيف أقنع أبنتي / أبني المراهق ؟ لماذا هذا الصراع اليومي معهم؟

- كيف أتمكن من الحديث بطلاقة في الاجتماعات؟
- كيف أنجز الكثير في الزمن القليل ومع ضغوط العمل اليومية؟
- كيف أتخلص من (الكسل - ضعف الشخصية ذ كثرة الندم ذ الغضب ذ كثرة التفكير)؟
- كيف أضع حدا لألام القولون؟
- كيف أساعد الآخرين واحل المشاكل؟
- كيف أكتسب مهارة التأثير على الآخرين (الهادئ ذ الخائف ذ العصبي)؟
- هل أستطيع فعلا أن أبدع في حل أزماتي وأديرها بسهولة؟

- هل ممكن أن أكون مبدعا؟
- كيف أستفيد من طاقاتي وقدراتي غير المشغلة؟
- كيف أنتج وأنا أملك مهارات كثيرة في الحياة ؟
- كيف اغير معتقد يعطيني الضعف؟
- كيف أكون مرحا في حياتي؟
- كيف أقرأ أفكار الغير؟
- كيف أتعامل مع الأشخاص السيئين ومواجهاتهم بدون حرج ؟
- كيف أسيطر على الارتباك الذي يأتيني في مواقف معينة تجعلني أخسر كثيرا؟

- كيف انزع روح الفشل من نفسي ومن الآخرين؟
- كيف أتخلص من الذكريات المؤلمة القديمة؟
- كيف انجح في اتصالي بأعز الناس عندي، كيف أقنعه / أقنعها بدون توتر أعصاب؟

هذا ما حدث في نهاية الاسبوع الثاني من دورة الممارس في هندسة النجاح

أدخن منذ ما يزيد عن عشرين سنة وفي خلال عشر دقائق لم تعد تخطر على بالي!!!

بداية أود أن أتقدم بالشكر الجزيل وعظيم الامتنان للدكتور نجيب الرفاعي على هذه الدورة الرائعة التي غيرت فعلا عادات وأنماطاً كنت أظنها صحيحة وإنْ كنت أعرف أنها سلبية واستحالت تغييرها ومن هذه العادات التدخين حيث أنني أدخن منذ ما يزيد على عشرين سنة وفي خلال

عشر دقائق لم تعد تخطر لي على بال وليس لها مكان في تفكيري .

شكرا شكرا ،،،

المهندس / فهد خلف حماده

المدير العام

شركة إدارة المرافق العمومية

استفدت خبرات ومهارات

الشكر الجزيل للدكتور / نجيب الرفاعي على طريقته من حيث سلاسة العرض والمعرفة التامة في البرنامج وسهولة التعامل بالطريقة المريحة المرحة مما ساعد المشاركين على التفاعل وتنفيذ التطبيقات العملية التي ساهمت بشكل كبير بمعظم الأنماط والتدريبات من خلال المجموعات الصغيرة والتطبيق الفعلي وخاصة تمثيل الأدوار. وأيضا المادة العلمية المقدمة بشكل واضح مما ساهم في متابعة الخطوات العملية وبطباعة شيقة ومتسلسلة بالموضوعات المرتبطة

بخطوات ساهمت في نجاح البرنامج بشكل ممتاز فالمحاضر قدم الدورة بطريقة غلب عليها طابع الخبرة (والحرفنة).

لقد أستند إلى كثير من المراجع العلمية مما أثر إيجابيا على استفادتنا من البرنامج كما أني استفدت خبرات ومهارات ومعارف كنت أبحث عنها قبل الدورة.

فؤاد محارب القحطاني

مساعد مدير إدارة المصادر العلمية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي.

الاستفادة كبيرة جدا

في الواقع الاستفادة كبيرة جدا ففي هذا الأسبوع استطعت أن أقطع شوطا كبيرا جدا في الحصول على (تكنيكات) جديدة تساعد على توطيد المعلومات الموجودة عندي فقد أضيف لها الكثير والكثير وهذا حلم يقع ضمن أحلامي التي كنت أسعى اليها أقصد بالحلم هنا (الهدف)، أنا الآن أسعى إلى (الوناسة) والتغيير في الألفاظ ، أنا إنسان متغير أتعامل مع الناس بطريقة مختلفة عن السابق ، وأشعر بأن لدى القدرة على الملاحظة والتأثير المباشر على من حولي فالحمد

لله العلي العظيم على فضله والشكر الكبير إلى الدكتور / نجيب الرفاعي على سعة صدره ورحابته في تقبل جميع الأحداث التي حدثت في أثناء الدورة وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على الإمكانات العالية التي يتميز بها الدكتور / نجيب الرفاعي .

محمد عبد الله المعتوق

نائب رئيس تحرير مجلة فن الموسيقى

الدورة أساس كل إبداع وتطوير ونجاح

وإنه لشعور ممتاز لما رأيناه في هذا الأسبوع من تكنيكات رائعة ومفيدة جدا ولما فيه من إبداعات تجعل الشخص يندمج ويتفاعل معها من غير ملل أو صعوبة لما فيها من فائدة عظيمة فقد شعرت بتغيرات كثيرة جدا دون وعي مني حيث أنني بدأت أتصرف بإيجابية وتفاؤل وسهولة أكثر من ذي قبل هذا إضافة إلى المرونة في التعامل والتخلص من العديد من الأمور السلبية التي كانت تؤثر على حياتي ، جزاك الله عنا خيرا يا دكتور/ نجيب وأعتبر هذه الدورة

أساساً في حياة الشخص بل لجميع أمور الحياة وهي أيضا أساس كل إبداع وتطوير ونجاح .

(مساعد زيد الصرعاوي)

رئيس شعبة الإطفاء

وزارة الشئون الاجتماعية والعمل

دورة كنت أتمناها وحققت ما تمنيت

أن هذا العلم يحدث تغييراً كبيراً في النفس ، وحقيقة شعرت أن بداخلي تساؤلات كثيرة وإجابات على هذه التساؤلات لكي أرسم رسالتي في الحياة ، نعم كل ذلك حدث فقط من ممارسة تدريب واحد !!! فكيف والكم الذي أخذ وكيف أن كان هذا العلم يعطى من قبل أستاذ كبير بأدائه، صادق بعطائه أديب بخلقه وأخلاقه..... ولي كلمة بمناسبة انتهاء الدورة (دورة كنت أتمناها وحققت ما تمنيت وآمل أن ينتشر هذا العلم

لتطمئن كثير من النفوس) وهنالك كلمة شكر للقائمين عليها وإجمالاً الدورة ناجحة بدرجة أمتياز.

عدنان رامز

محلل نظم كمبيوتر

كل يوم أكسب مهارات جديدة

رأيي بعد انتهاء الأسبوع الثاني أنني شخصيا اكتسبت مهارات جديدة وخاصة فيما يتعلق بالافتراضات المسبقة وكيفية استخدام هذا الموضوع بحياتي الخاصة بين نموذج التدقيق ونموذج (ملتون أركسون)، كما تعلمت معنى الإستراتيجية، وكيفية الوصول إلى هذه الإستراتيجية في حياتنا وأيضاً تعلمت معنى الإطار وكيفية العمل على تغييره خاصة إذا كان المعتقد سلبيا وتعديله إلى إطار إيجابي . أشعر شخصيا بأن المعتقد الذي كان يعشعش بعقلي الباطن قد

تحطم وأنني أكسب كل يوم مهارات
جديدة وتكنيكاً آخر للوصول إلى
طريق النجاح بثقة كبيرة ، وللأمانة
فأنا كشخص جئت لأتعلم وأتغير
وأتدرب وأعرف هذا العلم عن قرب
كممارس ولابد علينا كمسلمين أن
نشحذ الهمم ونشجع البعض ونقوم
بنشر هذا العلم بيننا كمسلمين ونبدأ
بتغيير الإطار السلبي إلى إطار آخر
إيجابي ونقوم بدمج الأجزاء الداخلية
للنفس البشرية لتصبح قوة قاهرة
طاردة لأي جزء سلبي وهذا الأمر
يعود بفاعلية كبيرة ومؤكدة على
الشخص... أدعو الله عزوجل أن

يوفقكم لما فيه الخير والمصلحة للإسلام والمسلمين.

(حسين علي عبد العزيز السدرة)

المدير التجاري والإداري

للمجموعة الخليجية

إلى قمم النجاح

سوف أفقد شيئا تعودت عليه لمدة ١٤ أربعة عشر يوما من مكان وأشخاص ومحاورات وتطبيقات مهمة في تغيير النفس والآخرين ولرسم طريق النجاح والأمل والأمر الثاني هو الإصرار على متابعة البحث عن المزيد من الوسائل والطرق للوصول إلى قمم النجاح والأمر الثالث خطوات جديدة للسعادة والمعرفة.

ونشكر صاحب النجاحات د. نجيب الرفاعي

وصفي عزيز الشهاب

مراقب الأنشطة والمنح الدراسية

ساهمت بتغيير مسار حياتي

دورة تستحق أن يكتب عنها بأحرف من نور وأن يؤجر محاضرها الدكتور / نجيب الرفاعي على إبداعاته وجهوده المثمرة التي ساهمت بتغيير مسار حياتي نحو الأفضل . إنني مدين لمركز مهارات للاستشارات والتدريب بالفضل لأتاحتهم الفرصة لنا للمشاركة بهذه الدورة التي نسأل الله أن تكون الخطوة التي من خلالها نستطيع كأمة أن نتعلم ونتغير ونتقدم للأمام بأذن الله .

عدنان الحداد

مدرس بكلية الدراسات التجارية

قناعتي أصبحت صلبة في عدم الاستسلام!

هناك فوائد قد يكون بعضها ظاهراً وبعضها مجرد أحاسيس أو تفاؤل، وقناعتي أصبحت صلبة في عدم الاستسلام ، فمن أراد النجاح بصدق سيصل أليه ، وإذا لم تنجح في تجربة فماذا ستخسر؟ كلمة لابد من ترديدها ... إذا لم أنجح اليوم فلابد أنجح غدا . الشكر لله أولا ثم لمن أرشدني لحضور هذه الدورة وسنبدأ غدا رحلة نجاح ونبدأ أولى خطوات التغيير ونسأل الله التوفيق ، وأولى خطوات النصر هي الانتصار على

المعتقدات السلبية في النفس واستبدالها بالمعتقدات الإيجابية .

حمد مطيع العجمي

رئيس فريق مراقبة دخول المنشآت

شركة نفط الكويت

أجد سعادة داخلية

أجد سعادة داخلية وذلك لوضوح الرؤية في علم البرمجة اللغوية.

وأستطيع أن أعيد تعديل كثير من الأهداف العامة في حياتي وحياة أسرتي بتطبيق نظريات التغيير عليها. وكلمتي تتلخص في الشكر الجزيل إلى:

د. نجيب الرفاعي الذي بذل كل الجهد ولم يُخفِ أية معلومة طلبت منه فجزاه الله خيرا وإلى فريق العمل وأعضاء الدورة الذين كان لهم الفضل

من بعد الله في إنجاح التطبيقات العملية لعمل الممارس والملاحظ والمنفذ

م. علي محمود سالم البلهان

مهندس أول طيران

نقلة نوعية في تنمية قدرات

اكتشاف الذات

الدورة تمثل نقلة نوعية في تنمية قدرات اكتشاف الذات أولا وكشف النقاب عن أمور كانت تبدو في السابق مبهمة داخل النفس البشرية والآن وأكثر من أي وقت مضى يمكن لي أن ألمس نقاط السعادة وأخزنها في مخزن السعادة عندي وأن ألتقط محطات الألم وأقذف بها إلى سلة الماضي البعيد الذي لن يعود. هناك تغيرات كاملة حدثت لي بعد أن اتضحت الأهداف وللمرة الأولى بحياتي ألمس هدفي بشكل واضح، وأعتقد أن مجرد هذا يكفي فأنا إنسان ذو رسالة عظيمة

وهي (التغيير نحو الخلاص والتحرير لنيل رضى الله) قد تكون هذه الدورة أنتهت في حساب الأيام ، ولكنها باقية بأذن الله مستمرة في عقلي وقلبي وذاتي تكشف وتبني وتغير والحمد لله سبحانه وتعالى الذي يسر لي سبل هذه الدورة واشكر جميع القائمين عليها وأخص بالشكر المعلم د. نجيب الرفاعي أبو البرمجة اللغوية المسلم العربي ... فاليوم وأكثر من أي يوم مضى أرى النصر حقيقة في القلوب قبل العقول .

م . أيهاب عمر الشريف

مدير مشاريع - شركة سدير للتجارة العامة والمقاولات

ازدادت خبراتي في صندوق اختياراتي لحل أي مشكلة في حياتي

من الرائع حقا أنك استطعت أن توضح الرؤيا والهدف فيما أريد... وأحب أن أهديكم كلماتي:

لقد ازدادت خبراتي في صندوق اختياراتي لحل أي مشكلة في حياتي وأدعو جميع من يعمل في مجال الإرشاد النفسي أن يتعرف ويمارس مهارات علم هندسة النجاح لتساعده في عمله لأنها سوف تثري تخصصه وتعينه أكثر على حل مشكلات وأزمات الآخرين، بدلا من الجهل في هذا العلم عن بعد وإلقاء الاتهامات عليه من

أناس لم يعرفوا نقل هذه المهارات وهذا العلم بطريقة صحيحة أومعقولة. فلقد نجح د. نجيب الرفاعي في تدريبنا على ممارسة هذا العلم بامتياز.

أ . سامي محمود البلهان

مراقب التدريب والتطوير

مكتب الإنماء الاجتماعي - الديوان الأميري

كل يوم تزداد استفادتي

رأيي في هذه الدورة وبعد الانتهاء من الأسبوع الثاني هو: «شئ طيب وجميل أن يكون عندي قـــدرة وامكانيـــة من تطبيق هذا العلم الجديد في حياتي والذي أعتبره كنزا من خزائن كنوز الرحمن لهذه البشرية (ولله خزائن السموات والأرض) وعن التغيير الذي حصل لي فهناك أمران الأول منهما: موضوع أكل الفقع الذي كان طوال عمري مزعجاً لي بجميع ما تحمله هذه الكلمـــة من شكل ولون ورائحـــة ، والآن استطعت أن آكله دون أن أجـــد شيئا من هذا الإزعاج . والأمر الثاني هو : صعوبة القراءة من كتاب أمام

الناس والآن أجد نفسي بلا إحراج أو صعوبة من القراءة أمام الأخرين . أخي الحبيب أبو عبد الله د. نجيب الرفاعي عرفتك من ١٩٧٠ ولا أزال أعرفك لأني منذ ذلك التاريخ وأنا أستفيد منك يوما بعد يوم فتزداد استفادتي لأنك تريد أن تخدم هذا الدين العظيم بكل ما أتاك الله من علم ولا اقول أنني سوف أسدده كله ولكن أطلب منك العفو والسماح وأعزي نفسي بأنني لن أنساك بالدعاء لعله يكون بمثابة رد لجزء من جميلك وجزاك الله عنا خيرا.

مساعد مندني

رئيس صندوق التكافل لرعاية السجناء

عرفت كيف أبرمج زوجتي

وأولادي وأهلي للنجاح

عرفت نفسي بشكل أكثر - عرفت كيف أبرمج نفسي للأفضل - عرفت كيف أتخلص من الذكريات السيئة والتي كانت تقف في طريق حياتي - عرفت كيف أتخلص من العادات السيئة وأبدلها بأخرى إيجابية - عرفت كيف أتعامل مع الناس بجميع أنماطهم وطبائعهم. عرفت كيف أؤثر في الناس. عرفت كيف أبرمج زوجتي وأولادي وأهلي للنجاح وكيفية كتابة أهدافي والتخطيط للمستقبل.

الطريقة الأمثل لتحقيق أهدافي هي

الدخـول في دورات NLP مع د. نجـيب الرفاعي.

وفي النهاية أشكر الله تعالى ثم الوالد الفاضل / د. نجيب الرفاعـي على هذه الدورة المميـزة والتي بلا أدني شك إنهـا غيـرت حياتـي للأفضل والى مـزيد من التميـز بأذن الله، لكم ولمن شاركوا معي في هذه الدورة كل الشكر وشكر خـاص للإخوة أعضاء مركز مهارات .

ا . فايز نزال الرشيدي

مدرس في وزارة التربية

محامي وعضو جمعية المحامين

كنت متردداً في الحضور!

رأيي بهذه الدورة ومما لمست أو شاهدت من ردود فعل ايجابية خلال النقاش عن ماهية NLP أقول جزاكم الله خير الجزاء يا دكتور نجيب على الدعوة التي وجهتها لي وإن كنت سأحل بعض المشاكل أو اساهم في حلها فلا شك لدي ولا ريب أنك ستكون قد شاركتني في الأجر إن لم تستحوذ على النصيب الأكبر منه وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء .

مرة أخرى شكرا جزيلا وجزاك الله خيرا على هذه الدورة وعلى إصرارك على تلبيت لها والحضور للمشاركة

فيها لأني بداية كنت متردداً لدرجة الرغبة في الإعتذار عن القبول لولا إصرارك وعزمك!!

سامي السنان

اذاعة القران الكريم - الكويت

موقع دورة الممارس NLP

اذهب الآن الى موقع النجاح هندسة النجاح

WWW.MUHARAT.COM

واضغط على الممارس في هندسة النجاح للاطلاع على أحدث المعلومات عن هذه الدورة مثل: -

- فهرس المادة العلمية.
- صور للمشاركين.
- لقطات فيديو.
- لقطات إذاعية.
- امتحان الدورة.
- ٧٧ سؤالاً تجد الاجابة عليها!
- مواعيد انعقاد الدورة في الكويت والخليج والعالم العربي.



د. نجيب عبدالله الرفاعي

- هل تريد ان تجدد حياتك بحلول رائعة؟
- هل تريد ان ترى أكثر من زاوية للنجاح؟
- هل تريد أن تستمع يوميا الى تغاريد الراحة والهدوء النفسي؟

هذا الكتاب سيعطيك أبسط الطرق للتعامل مع التحديات اليومية.

الدكتور نجيب عبدالله الرفاعي مدرب معتمد في هندس
ويدير حاليا أول معهد للتدريب على مهارات النجاح (
العالم العربي معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة (
من أهم دورات الرفاعي التي لاقت نجاحاً كبيراً:

- هندسة الاتصال البشري.
- هندسة النجاح.
- هندسة التغيير والتطوير الشخصي.





نتعلم نتغير نتقدم

لمزيد من المعلومات اذهب الى: موقع النجاح
MUHARAT.COM